

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Nyeri muskuloskeletal di leher merupakan masalah kesehatan pada masyarakat mengganggu aktivitas sehari-hari. Bekerja merupakan beberapa aktivitas yang dilakukan oleh manusia dalam kesehariannya. Seperti bekerja di depan komputer yang dilakukan oleh salah satu petugas kereta api salah satunya pekerja loket dengan posisi yang statis dan overload dalam waktu yang lama dapat menyebabkan ketegangan otot. Pada sekelompok pasien di pusat komunikasi nyeri medikal ditemukan oleh seorang *neurologis* bahwa dari 96 pasien 93% diantaranya mengalami nyeri yang diakibatkan oleh *trigger point syndrome myofascial* dan 74% dari pasien itu diduga penyebab utama nyerinya adalah karena *trigger point syndrome myofascial* (Hardjono & Azizah, 2005). Selama 1 tahun, prevalensi nyeri muskuloskeletal di daerah leher pada pekerja besarnya berkisar antara 6-76% dan wanita ternyata juga lebih tinggi dibandingkan pria. Di Canada, sebanyak 54% dari total penduduk pernah mengalami nyeri di daerah leher dalam 6 bulan yang lalu (Cote, 2000).

Nyeri muskuloskeletal di leher adalah rasa nyeri yang meliputi kelainan otot, *ligament*, tendon dan saraf di sekitar leher. Berbagai jenis pekerjaan dapat mengakibatkan nyeri leher terutama selama bekerja dengan posisi tubuh yang salah sehingga membuat leher berada dalam posisi tertentu dalam jangka waktu lama. Prevalensi nyeri leher pada nyeri muskuloskeletal

pada pekerja di masyarakat selama 1 tahun sebesar 40% dan prevalensi ini lebih tinggi pada perempuan. Badan ekonomi yang berhubungan dengan nyeri leher sangat besar dan hampir sepertiga dari orang-orang yang mengalami nyeri leher akan terus menerus memanfaatkan pelayanan kesehatan, laporan untuk nyeri leher terjadi peningkatan pada lima tahun akhir. Selain itu, 25% berobat rawat jalan ke fisioterapi dengan keluhan utama nyeri leher (Samara, 2007). Pada umumnya leher merupakan daerah yang paling banyak mendapat ketegangan atau stres, baik waktu kita santai apalagi sedang bekerja. Bekerja di perkantoran yang menuntut kita berjam-jam menghadap komputer atau laptop tanpa menghiraukan posisi yang benar di depan laptop. Waktu duduk di kantor atau dimana posisi *support* kursinya tidak memadai sepanjang hari maka setelah usai kantor terasa nyeri leher, pekerjaan tersebut cepat sekali membuat stres leher. Namun tidak jarang, kebanyakan masyarakat tidak memahami akan hal itu, sehingga menjadi sebuah kebiasaan dan terjadi secara terus menerus dan berulang kali sehingga mengakibatkan timbul keluhan di tulang belakang terutama dileher sehingga menyebabkan gangguan fungsi leher.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil responden yang bekerja sebagai pekerja loket kereta api yang memakai komputer. Pekerja loket kereta api merupakan jenis pekerjaan duduk yang lama di depan komputer. Saat menggunakan komputer posisi tubuh kita cenderung tidak ergonomis seperti terlalu menghadap kebawah akibat dari layar komputer yang terlalu rendah atau pun terlalu keatas, posisi tubuh yang sering membungkuk, dan postur

yang buruk seperti *forward head position*. Keadaan tersebut akan mengarahkan tubuh dalam keadaan posisi statis yang akan menyebabkan terjadinya keluhan muskuloskeletal. Saat tubuh dalam posisi statis, terjadi kontraksi yang terjadi secara terus menerus pada otot. Nyeri pada otot *upper trapezius* atau daerah leher dikarenakan kerja otot yang berlebihan, aktivitas sehari-hari yang menggunakan kerja otot *upper trapezius* secara terus menerus sehingga otot menjadi tegang, kaku dan *spasm*. Otot yang tegang terus menerus akan membuat mikrosirkulasi menurun dan terjadi iskemik jaringan. Pada serabut otot akan menjadi ikatan tali yang abnormal membentuk taut band dan mencetuskan nyeri. Titik nyeri 84% terjadi pada otot *upper trapezius*, *levator scapula*, *infraspinatus* dan *scalenus*. Otot *upper trapezius* merupakan otot yang sering terkena *myofascial trigger point* (Makmuriyah, 2013). *Myofascial pain syndrome* didefinisikan dengan terdapatnya *trigger point* yang timbul dari *taut band* serabut otot yang membentuk seperti jalinan tali dan lunak ketika disentuh dan ketika dipalpasi, menimbulkan respon kejang lokal yang merupakan sebuah pemendekan pada serabut otot yang mengalami *fibrous*. *Myofascial pain syndrome* dicirikan dengan adanya *spasm* otot, *tenderness*, *stiffness*, keterbatasan gerak, kelemahan otot, dan sering timbul disfungsi autonomik pada area yang dipengaruhi, umumnya gejala yang timbul cukup jauh dari *trigger area* (IASP, 2009).

Gangguan muskuloskeletal nyeri leher salah satunya untuk mengurangi nyeri pada nyeri leher dapat diterapi dengan beberapa teknik dan modalitas fisioterapi lainnya, salah satunya teknik *stretching* dan pemberian

massage. *Stretching* adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan setiap manover terapi yang dirancang untuk meningkatkan pemanjangan jaringan lunak, dengan demikian meningkatkan fleksibilitas. *Massage* adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot *tendon* atau *ligament*, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi untuk menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi.

Dari banyaknya fenomenanya terjadinya nyeri leher khususnya pada petugas loket kereta api maka, peneliti menjadi tertarik untuk mengambil penelitian tentang pengaruh pemberian *static stretching* dan *efflaurage massage* terhadap penurunan nyeri leher *Myofascial Pain Syndrome m. upper trapezius*.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *static stretching* dan *efflaurage massage* terhadap nyeri leher *Myofascial Pain Syndrome m. Upper Trapezius* pada petugas loket kereta api?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *static stretching* dan *efflaurage massage* penurunan terhadap nyerileher *Myofascial Pain Syndrome m. Upper Trapezius* pada petugas loket kereta api.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui adakah pengaruh *static stretching* dan *efflaurage massage* terhadap penurunan nyeri leher *Myofascial Pain Syndrome m. Upper Trapezius* pada petugas loket kereta api.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini akan menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang penanganan nyeri leher *Myofascial Pain Syndrome m. Upper Trapezius*.

2. Fisioterapi

Fisioterapi mampu memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat untuk diberikan pada penderita tersebut.

3. IPTEK dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama bidang kesehatan dalam memberikan intervensi dalam kasus nyeri leher. Hasil peneliti ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang nyeri otot leher dan cara penanganan sesuai program fisioterapi sesuai kondisi ini.